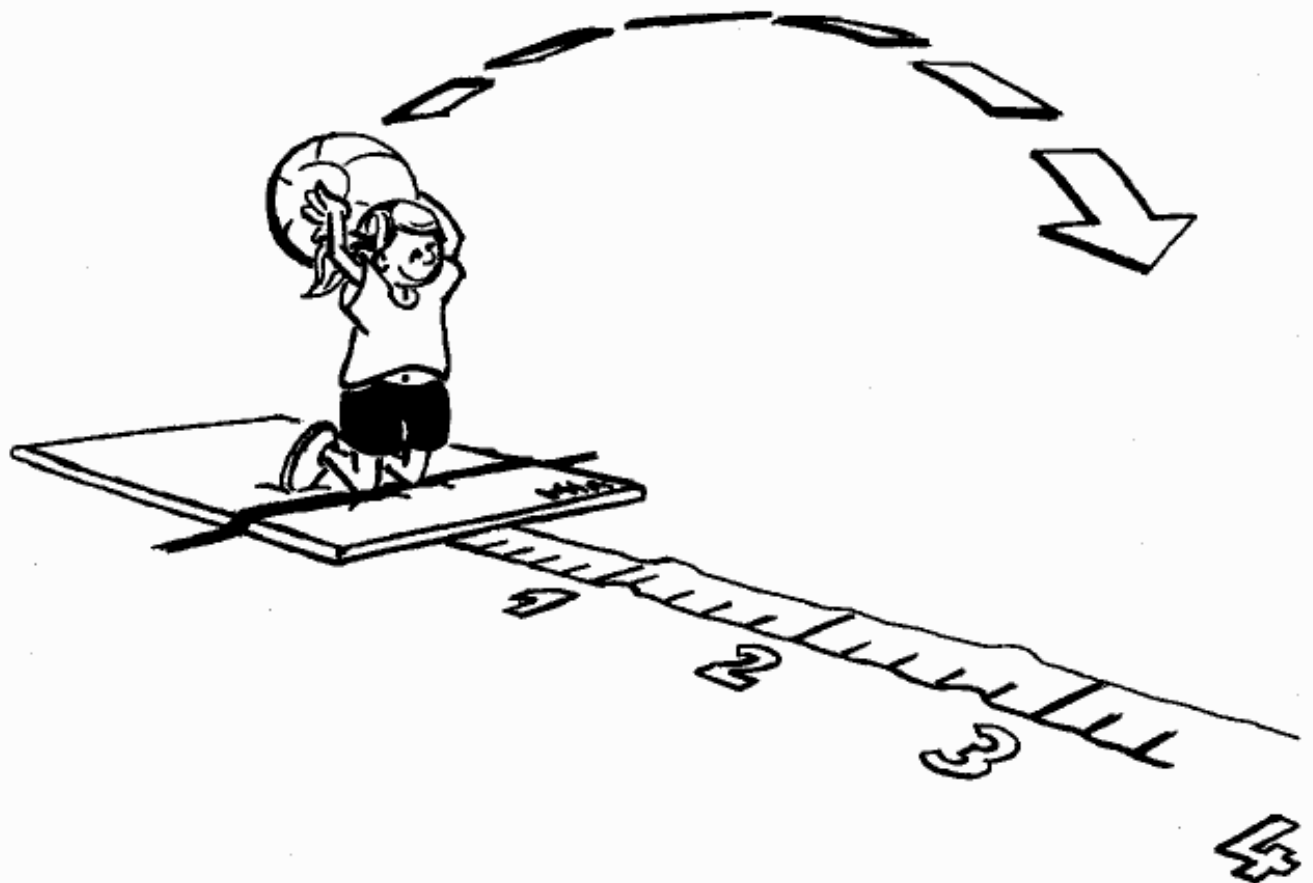


# Lancer à genoux

Lancer de distance, des deux bras,

Le participant s'agenouille sur un tapis. Le participant se penche ensuite vers l'arrière et lance le médecine-ball (1 kg) vers l'avant aussi loin que possible en le tenant à deux mains au dessus de sa tête, tout en restant à genoux. Après le lancer, le participant se laisse tomber vers l'avant.

Chaque participant dispose de deux essais. La mesure est prise tous les 20 cm (prendre la marque haute lorsque le medecine-ball tombe entre deux marques) et à 90° (a ngle droit) par rapport à la ligne de lancer. Le meilleur des deux lancers de chaque équipier est inclus au total de l'équipe.

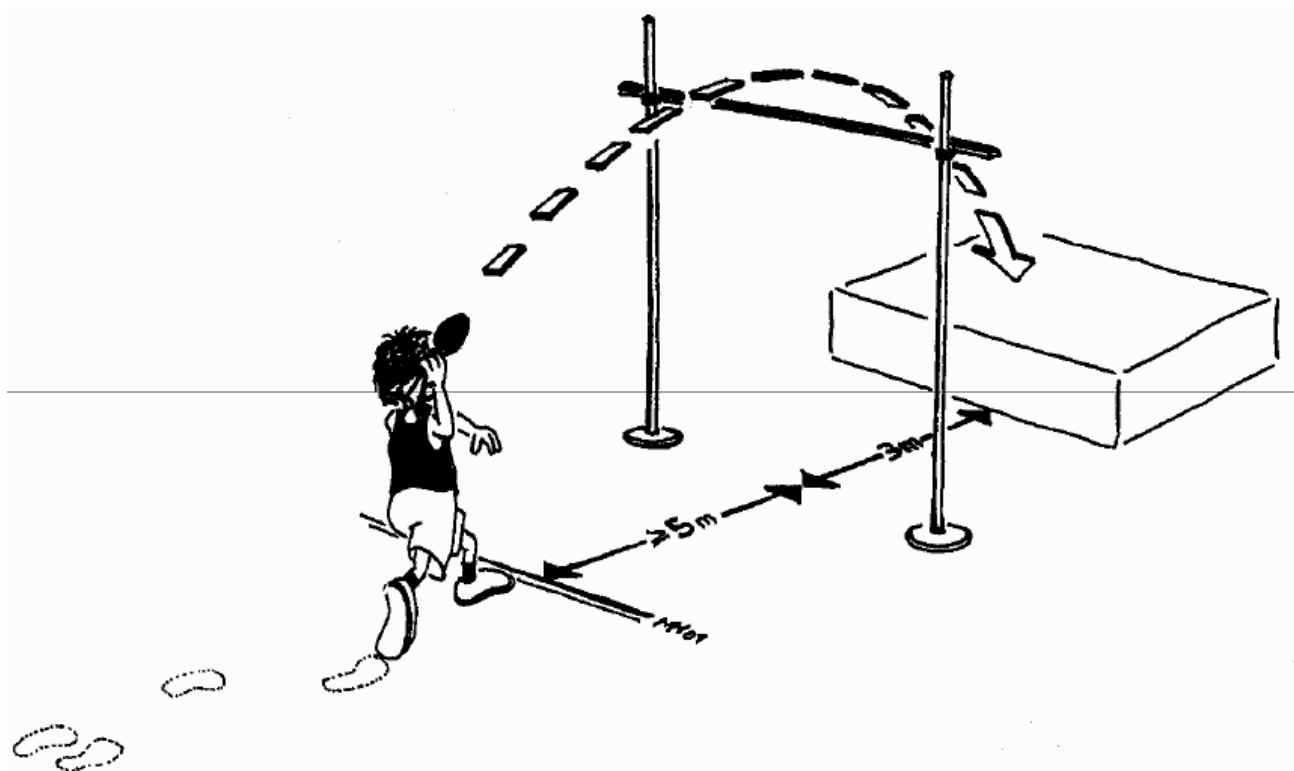


# Lancer sur cible

## Lancer d'un bras un vortex sur une cible

Le lancer sur cible se fait à partir d'une zone de 5m. On installe une barrière de 2m50 de haut et une zone cible de 3m derrière de cette barrière (voir figure). Le participant lance le vortex au dessus de la barrière à une distance choisie de celle-ci. A chaque essai, le participant doit choisir une ligne matérialisée à partir de laquelle il va lancer : 5m, 6m, 7m, ou 8m de la barrière haute, le nombre de points augmentant au fur et à mesure que la distance entre le lanceur et la barrière augmente.

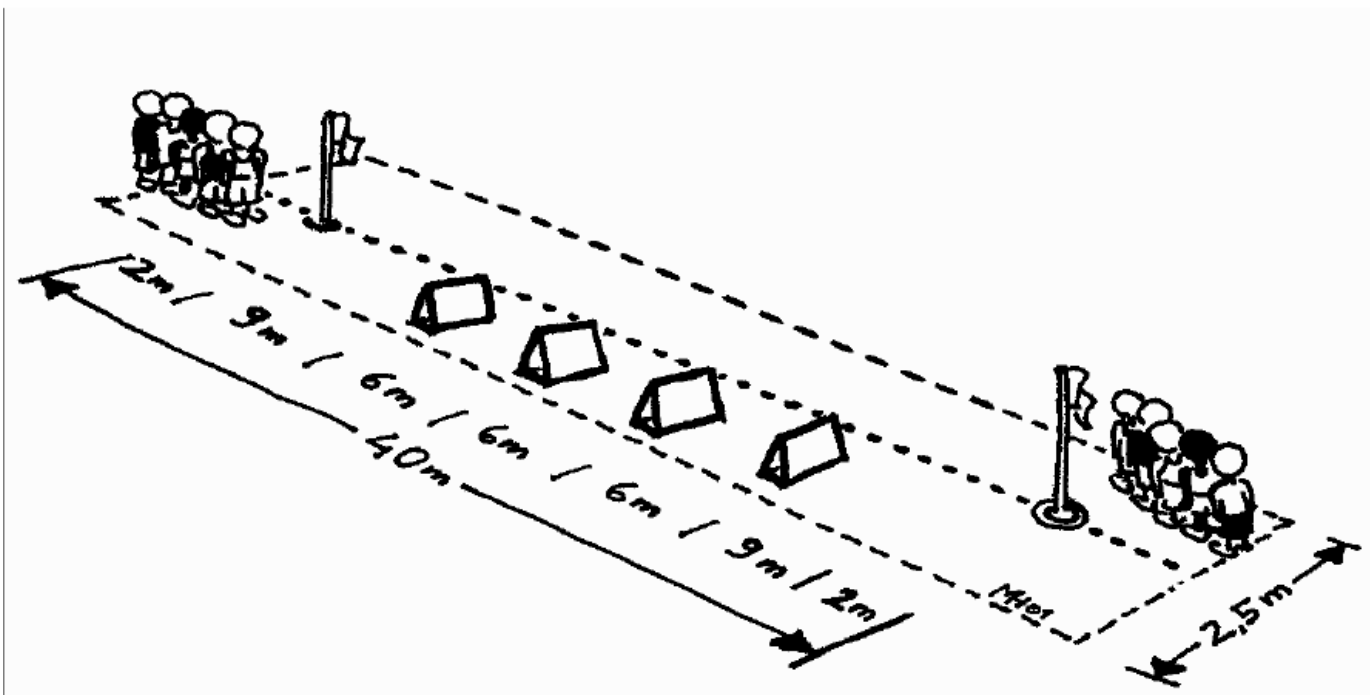
Toucher la zone cible ou au moins ses bords, est considéré comme un essai réussi. Les points sont comptabilisés pour chaque essai réussi (lancer de 5m = 2 points, 6m = 3 points, 7m = 4 points, 8m = 5 points). Si l'engin passe au dessus de la barrière mais manque la cible, on comptabilise un point. Chaque participant a droit à trois essais, la somme des scores enregistrés est comptabilisée et ajoutée au total de l'équipe.



# La navette

## Courses de relais de sprint et de haies

L'atelier est installé comme l'indique le schéma. Deux couloirs sont nécessaires pour chaque équipe : un couloir avec et un autre sans haies. Le premier parcours est fait sur les haies et ensuite les équipiers font leurs parcours suivant l'enchaînement logique du relais. Quand les équipiers ont tous effectués un parcours avec haies et un parcours sans haies, la course est terminée. Le relais est organisé pour que le passage du témoin se fasse avec la main gauche (derrière le poteau). Le classement se fait en fonction du temps réalisé par l'équipe.

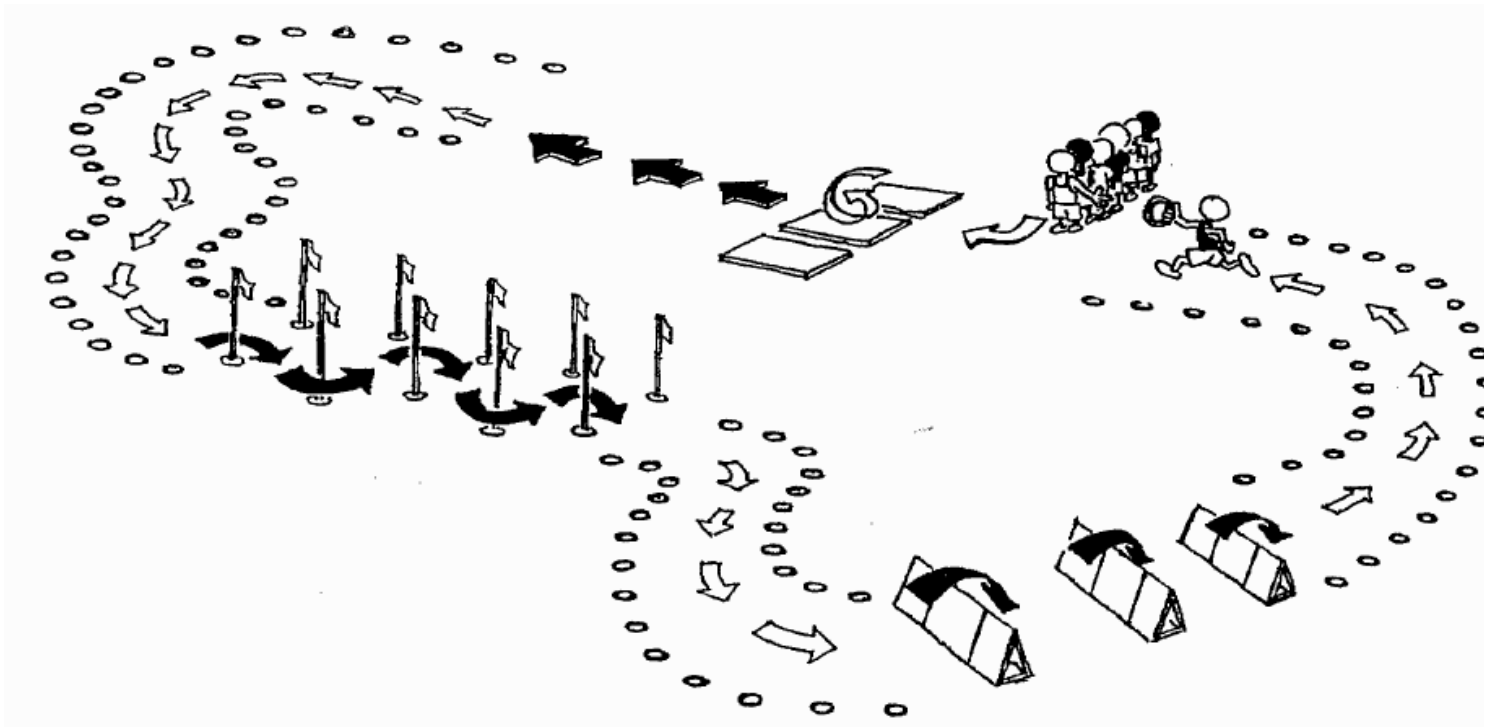


# Formule 1

## Courses de relais combinant les courses de sprint, de haies et de slalom

La course est longue d'environ 60 à 80m et est divisée en une zone pour la course de sprint, une pour la course de haies et une pour la course en slalom. On utilise un anneau en plastique comme témoin de relais. Chaque participant doit commencer par un départ debout enchaîner roulade avant sur le tapis de sol. La "Formule 1" est une course d'équipe où chaque équipier doit réaliser tout le parcours.

Le classement se fait en fonction du temps réalisé par l'équipe.

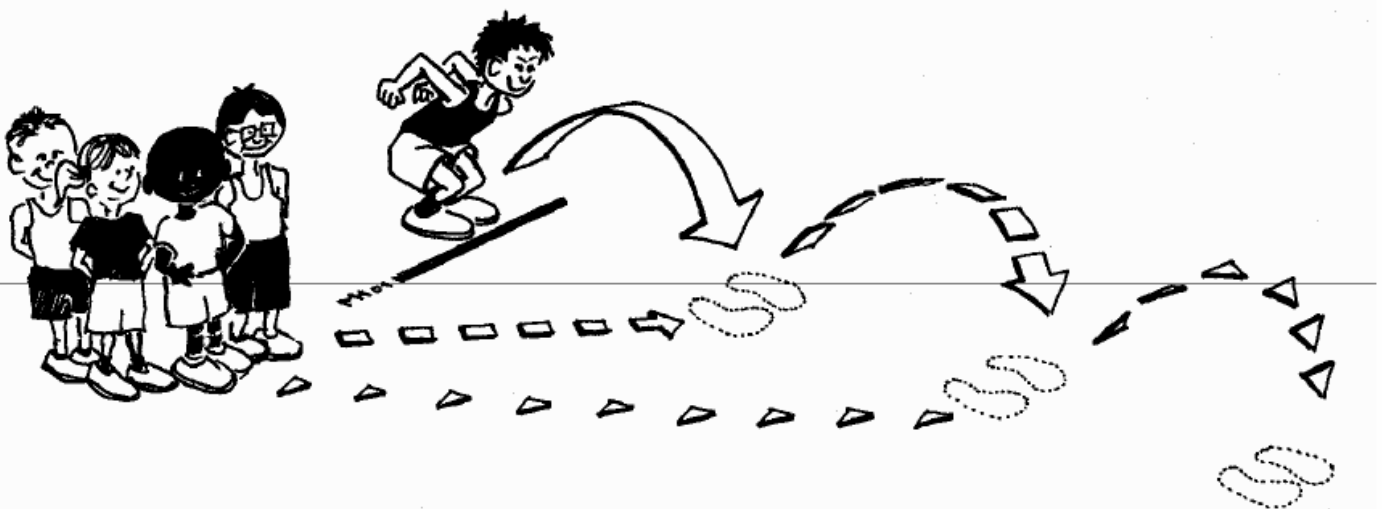


# Saut de Grenouille

## Saut pieds joints vers l'avant

A partir d'une ligne de départ, les participants enchaînent des "sauts de grenouille" les uns après les autres. Le premier équipier se place avec le bout des chaussures derrière la ligne de départ. Il/elle saute vers l'avant aussi loin que possible, en atterrissant sur les deux pieds. L'assistant marque le point de réception le plus proche de la ligne de départ (talons) avec une latte. Si l'équipier tombe en arrière de son point de réception, sur les mains par exemple, celles-ci serviront de point de réception. Le point de réception devient la ligne de départ pour le second équipier, qui exécute son "saut de grenouille" à partir de ce point. Le troisième équipier part du point de réception du second et ainsi de suite. L'épreuve est terminée lorsque le dernier équipier a sauté et que son point de réception a été marqué. La procédure entière est répétée une seconde fois (second essai).

Chaque membre de l'équipe participe. La distance totale couverte par tous les sauteurs est le résultat de l'équipe.



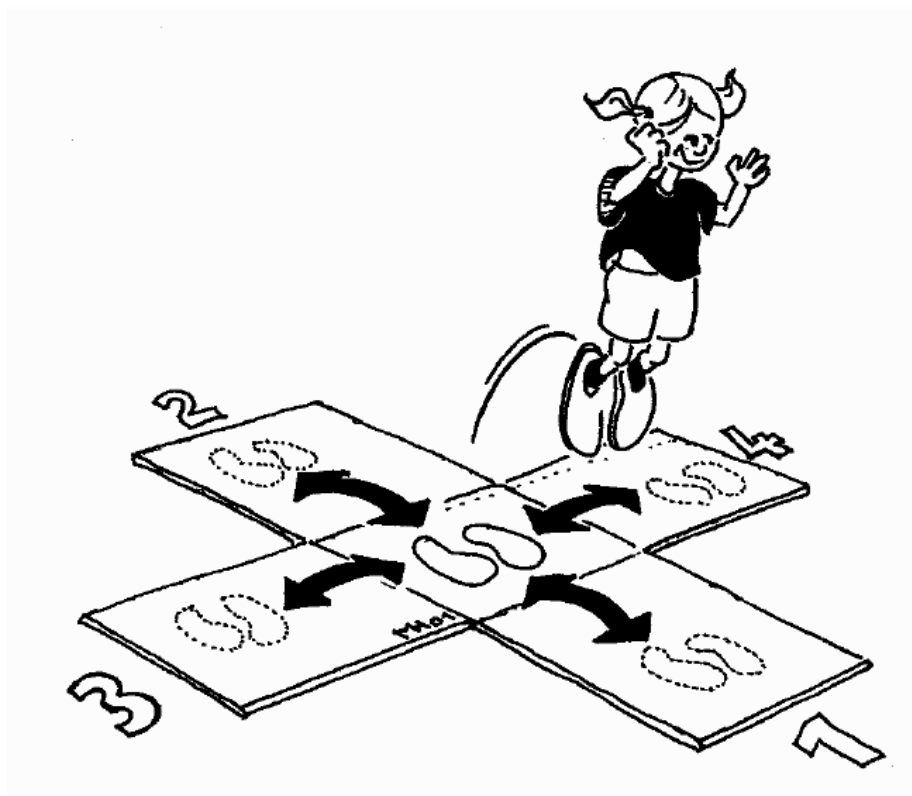
# Saut en croix

## Sauts pieds joints avec changements de direction

A partir du centre d'une croix, le participant saute vers l'avant, vers l'arrière et sur les deux côtés. Spécifiquement, le point de départ est au centre, puis saut vers l'avant, puis en arrière pour revenir au centre, puis vers l'arrière et retour au centre, puis vers la droite, puis retour au centre, puis à gauche et retour au centre.

Chaque équipier a 15 secondes à chaque essai durant lesquelles il essaie de réaliser autant de bonds que possible. Dans chaque carré (devant, centre, deux côtés, derrière) chaque bond rapporte un point de manière à ce que pour chaque tour un maximum de huit points puisse être marqué. Le meilleur des deux essais est enregistré. S'il y a erreur, on continue à compter à partir du moment où l'enfant recommence un tour.

Le résultat de l'équipe se calcule en additionnant la meilleure performance de chaque équipier.



# Saut de précision

## Saut en longueur avec précision impulsion/chute

A partir d'une zone d'élan de 5 mètres de long, les concurrents réalisent un saut en longueur avec des exigences fortes sur la précision de la marque d'impulsion et de la précision sur la marque d'atterrissage.

La performance est enregistrée de la façon suivante :

-Zone de chute 1, 2, 3 points attribués par rapport à la cible atteinte en position d'équilibre Cible 1 = 1 point, Cible 2 = 2 points, Cible 3 = 3 points

-Si les deux pieds dans la cible = + 1 points

-Si impulsion précise : + 1 points dans la zone d'impulsion

Classement

Chaque équipier a droit à 3 essais. Chaque performance est enregistrée. La meilleure performance de chaque équipier est comptabilisée pour le score de l'équipe.

